

ない特集

大切にしましょう、あなたの命



町では、平成18年12月に通称「もったいない条例」を制定して以来、ごみの減量やリサイクルに取り組んだり、冠婚葬祭の簡素化を進めたりなど、「もったいない」の心をはぐくみ、地球の資源を大切に作る運動を行ってきました。

でも、「人の命」を無駄にするのは何よりももったいなく、まず先に守らなければいけないものではないでしょうか。今まで大きく取り上げてこなかった「命」がもったいないについて考えるため、11月15日(日)総合文化センター「パルナス」で、恒例の「もったいない町民大会」が開催されました。

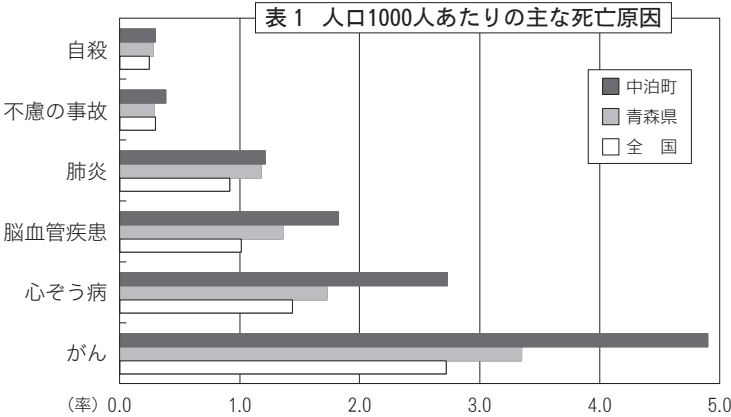


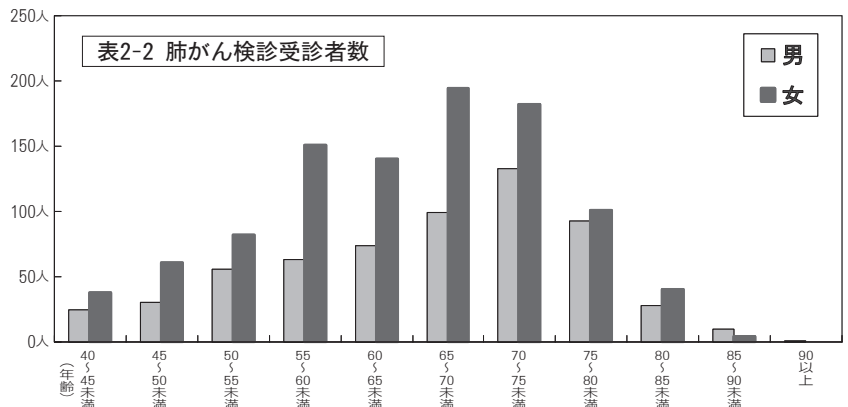
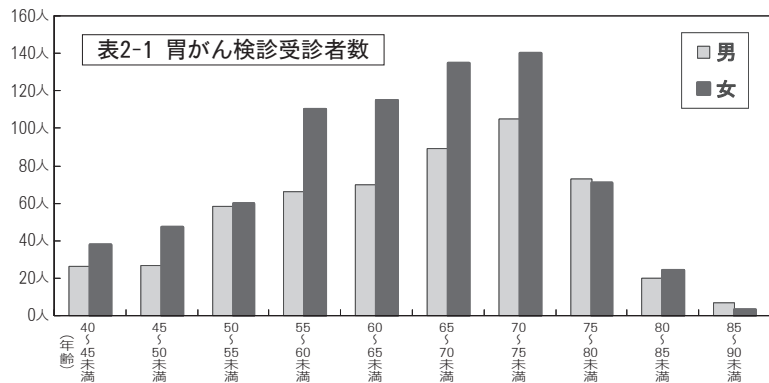
表1は、全国・青森県・中泊町の人口1000人あたりの死亡状況です。全国的な傾向でもありますが、「がん」での死亡が圧倒的に多い状況になっています。

ここ30年間の日本人の死亡原因1位は「がん」ですが、このようになった原因として、食生活の欧米化による生活習慣病ががんの引き金になったり、高齢化社会になったことが高齢者のがんが増えたことなどが挙げられています。

死亡の原因1位は、がん!!

この「がん」を根治するためにも何よりも重要なのは、皆さんもご存じのとおり「検診」による早期発見です。たいていのがんは、早期発見と治療により、その後の生存率が大きく上がる事が分かっています。

表2は、中泊町の胃がん・肺がんの検診受診者数です。60代や70代の女性はよく検診を受けていることが分かりますが、反

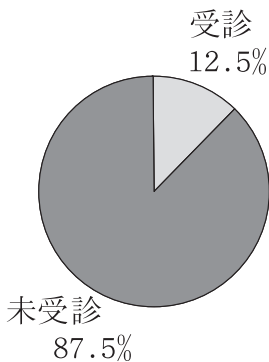


面、グラフ左側の若年層の受診者が少ないほか、特に男性の受診があまりされておらず、際立っています。

検診を受けない理由は人によって様々ですが、仕事が忙しいとか、自分は病気でない自信があったり、病気だと分るのが怖いなどが主な原因なのではないでしょうか。

表3 がん死亡者の検診受診状況

死 因	受 診	未受診
肺 がん	1	11
胃 がん	1	9
大腸がん	0	6
肝臓・胆のう系がん	1	9
膵臓がん	3	4
食道がん	0	4
前立腺がん	1	2
乳 がん	0	1
卵巣がん	0	1
膀胱がん	0	2
合 計	7	49
割 合	12.5%	87.5%



もったい

検診を受けていれば助かった
もったいない命

それでは、実際にがんで亡くなった方が、どのくらい検診を受けているのかを見てください。

表3は、がん検診ごとの受診、未受診者数を表しています。見れば一目瞭然です。9割近くの方が検診を受診していないことが分かります。

亡くなった方たちももし検診

を受診していれば、相当の数の人が助かっていたのではないのでしょうか。

ここまで検診の受診・未受診で、がんでの死亡が左右されるとは驚く方もいると思います。自らの「もったいない命」を守るためにも、検診を受けることは非常に重要なことなのです。

がん死亡を防ぐために

ここまでご覧になっていかがですか。検診を受診しないことが、このような結果を招くのは、本当にもったいないことです。

そもそもがんにかからないためには、生活習慣を見直す(表4)ことも大事です。

それらも実践しながら、検診・健診を積極的に受ければ、1つしかないあなたのもったいない命を守ることにつながります。

※各種データは、「もったいない町民大会2009」

- 発表 「検診から考える、もったいない命」
- 講演 「命をたいせつに ～あなたは検診を受けていますか?～」から、引用しています。

表4 がんにならないための生活習慣改善

- ・何よりも**禁煙!**
- ・飲酒は適度に
- ・定期的に運動
- ・朝食を毎日食べる
- ・適正な睡眠時間
- ・適正体重維持
- ・野菜、果実を1日400g以上摂取
- ・塩分の摂りすぎに注意

**もったいないの心、笑いととも
「もったいない町民大会2009」 &
「黒石八郎トークショー」**

恒例の「もったいない町民大会」を11月15日(日)に開催。当日は、約500人もの参加で盛り上がりました。



続いては、青森県総合健診センター副診療所長 長澤一磨氏による講演「命をたいせつに ～あなたは検診を受けていますか?～」が行われ、検診を受けることの大切さのほか、がんがどのようにしてできるかや、予防法、検査方法まで、専門的知識を非常にわかりやすく教えていました。

そして最後は、いよいよ皆さんお待ちかねの「黒石八郎トークショー」。1時間の予定時間をオーバーしてのショーでしたが、最初から最後まで会場の方々は笑いっぱなし。黒石八郎さんと横山ひできさんの絶妙なトーク術に、会場は笑いのるつぼと化していました。

今回の「もったいない町民大会」は、総合司会として町出身の横山ひできさんを迎え、中里保健センターの発表から始まりました。

「検診から考える、もったいない命」と題し、検診を受診することがいかに死亡者の減少につながるのかを発表。いろいろな統計データを見るたびに参加者から驚きの声もれ聞こえ、興味深い発表だったようです。

